

APRENDIENDO A COMER

CAMBIE SU NUTRICIÓN



Información y opinión sobre control de peso, nutrición y bienestar

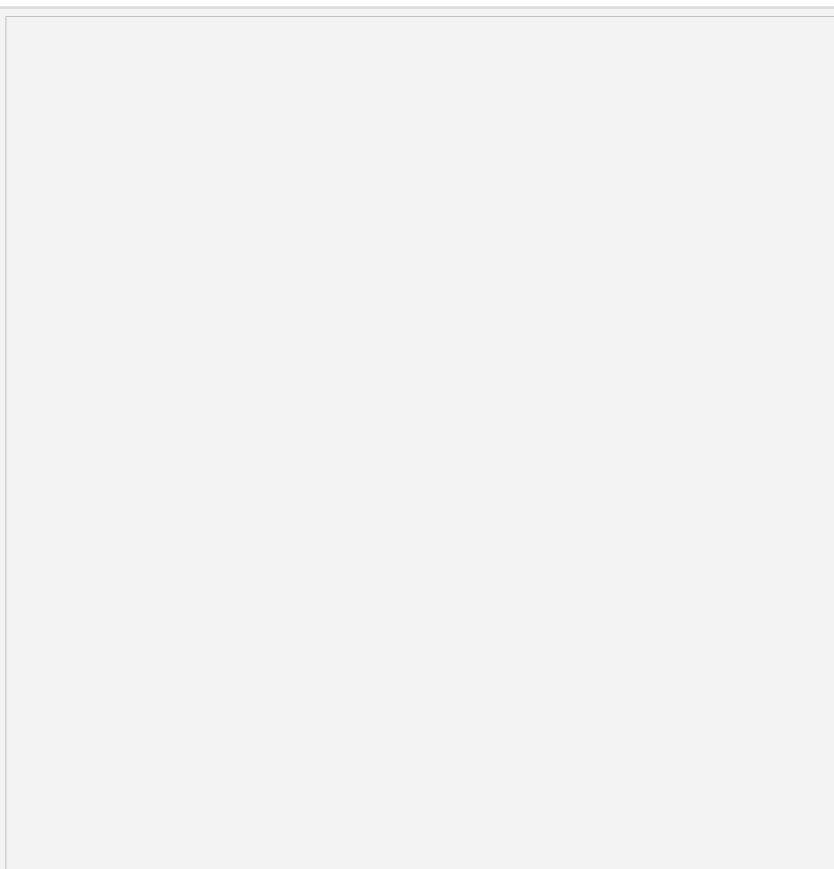
Alimentación Durante El Embarazo Agosto 4, 2010

Filed under: [Nutrición, Sobrepeso-Obesidad](#) — - Laura - @ 10:58 AM

Tágs: [alimentación saludable](#), [control de peso](#), [mantenimiento de peso](#), [vitaminas](#), [proteína en la dieta](#), [embarazo](#), [nutrición para embarazadas](#), [sobrepeso por el embarazo](#), [nutrición infantil](#), [formación del feto](#), [enfermedades del embarazo](#), [trastornos infantiles](#), [maternidad](#), [salud infantil](#)

“Ahora estoy **comiendo por dos**”. Todos hemos escuchado este comentario de alguna **futura mamá**, ¿verdad? Aunque la verdad puede significar daños a futuro para el bebé que viene en camino.

Siguiendo con el tema del post anterior, la **nutrición infantil** es un tema importantísimo, que empieza desde antes de que los niños nazcan. Y si bien sabemos que los cambios hormonales y demás procesos que se dan en el **embarazo** traen antojos particulares y gran apetito, hay que tener cuidado porque la teoría de comer por dos puede terminar en alimentación en cantidades exageradas, con dominio de **grasas saturadas**, harinas y falta de proteína, fibra, vitaminas. ¿Consecuencias? No sólo una madre con mucho **sobrepeso después del parto**, sino un bebé con **deficiencias de nutrición** y más propenso a enfermedades.



¿Ya ha pensado qué le va a hacer esa comida a su bebé?

Durante todo el proceso en el que un nuevo ser se está formando, el cuerpo de la madre es su fuente de alimento: la calidad de la comida que consuma la madre va a reflejarse totalmente en la calidad de **nutrición para el feto** que se desarrolla en ella. Una dieta que tenga **falta de nutrientes** de calidad puede provocar consecuencias como un mal

categorías

Seleccionar Categoría ▾

artículos pasados

Seleccionar mes ▾

búsqueda por tema

Buscar

top posts

perder peso sin flacidez
obesidad, asunto de...
familia?
manteniendo el peso
ideal: por qué el efecto
rebote

otros enlaces

food junky - recetas
la detestable y su blog

desarrollo del feto (incluyendo la posibilidad de que el bebé tenga un **coeficiente intelectual más bajo y retardo mental**, sobre todo si la dieta es muy pobre en yodo), **problemas cardíacos**, malos **niveles de colesterol y triglicéridos** y hasta **diabetes**. Por supuesto, todo esto sumado a la posibilidad de que nazca con sobrepeso.

Es resumen, **comer mal durante el embarazo** es tan dañino como fumar, consumir alcohol o drogas.

Es importante que la madre consuma la cantidad de proteína adecuada (poco más de **1 gramo de proteína por kilo de peso** al día), y las cantidades correctas de carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesita para estar sana. Consumir regularmente **Omega 3** de calidad ayuda también a la **formación del tubo neural del feto**.

Una vez que el bebé nació, funciona igual: lo que la madre come, es lo que va a constituir los **nutrientes de la leche** que produce. Un bebé podría hasta sufrir de anemia por la **mala nutrición de la madre**.

Lo mejor es obtener asesoría nutricional sobre la **dieta durante el embarazo** y llevar un control adecuado de lo que se come. De esta forma prevenimos que los niños tengan que luchar con **enfermedades graves** desde su nacimiento, y que la madre tenga que luchar con sus propios **kilos de más** y padecimientos una vez que tuvo a su bebé.

 [Dejar un comentario](#)

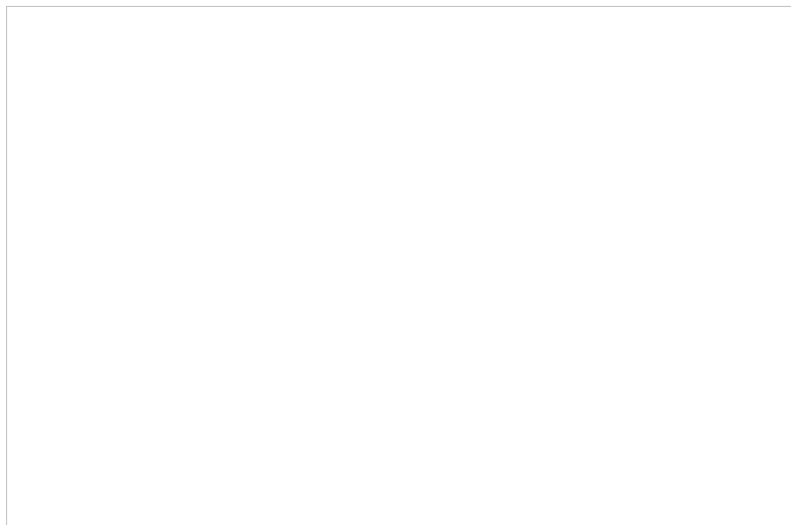
Y Su Hijo... ¿Cómo Se Alimenta? Agosto 3, 2010

Filed under: [Nutrición, Sobrepeso-Obesidad](#) — - Laura - @ 5:07 PM

Tags: [batido nutricional](#), [comida balanceada](#), [comida rápida](#), [complementos nutricionales niños](#), [diabetes infantil](#), [dieta infantil](#), [mala nutrición](#), [nutrición en niños](#), [obesidad infantil](#), [sobrepeso infantil](#)

Muchos meses después, aprovechando que tengo tiempo libre y a petición del público (público= Food Junky, jaja), estoy desempolvando el blog para volver a hablar sobre **nutrición y salud**.

Algo de lo que me parece se habla menos de lo que debería ser, es del **sobrepeso** y la **mala alimentación infantil**. Me encontré hoy **este artículo** y lo primero que recordé es qué tan seguido he visto que los padres les ofrezcan a los hijos **comida rápida** como un premio o como la alimentación de todos los fines de semana.



Sabemos que se hace con buena intención. Pero la falta de información de cómo **comer bien y saludable** se pasa de generación en generación (junto con las consecuencias como la **obesidad** y las enfermedades).

Nosotros somos responsables de lo que elegimos para comer, pero los niños comen lo que sus padres les dan.

Frases como “qué lindo chiquito, así gordito” con la creencia de que un niño “relleno” es más sano o más bonito, han hecho que los padres en vez de **controlar el sobrepeso**, lo alienten. Antes se pensaba que no importaba el exceso porque estaban muy jóvenes para enfermarse. Ahora las **estadísticas de la OMS** nos prueban que no hay que esperar a ser adulto para sufrir las **consecuencias de comer mal**. No sólo se trata de que el niño se engorde, sino que esos niños están cerca de

convertirse en pacientes diabéticos, con problemas de colesterol, triglicéridos, presión alta, problemas del corazón (todos estos problemas considerados “de adulto”), fatiga, problemas digestivos y hasta problemas para concentrarse. Hay muchos casos de **Diabetes tipo II en niños**, que los padres habrían evitado comiendo mejor.

¿Cuántos niños van a la escuela con **meriendas** de gaseosas, galletas, chocolates y frituras? Incluso la publicidad ha hecho que muchos padres les den a sus hijos “**jugos naturales**” que en realidad vienen llenos de **preservantes** y **azúcar**, sin saber que no es nutritivo ni natural.

En la casa, es mejor no dejar que el niño o la niña se sirva su propia comida. Seguro va a escoger sólo lo que le gusta y dejar **comidas esenciales** por fuera, y hasta podría tomar más (o hasta menos) comida de la que necesita para la **buena salud**. Es mejor servir las porciones de comida adecuadas en el plato para tener una comida balanceada y completa. Además, no se deben eliminar **ensaladas, vegetales y legumbres** de las comidas sólo porque al niño no le gusten o no quiera comérselas. Comer bien es parte de un proceso de educación en el que a veces tendrán que aceptar alimentos que no son sus preferidos para estar sanos. Es una negociación que se puede resolver con un pequeño postre (ojalá que incluya frutas) como premio. Mejor que una hamburguesa, ¿verdad?

Desde que estamos pequeños se nos debería enseñar a **comer frutas y vegetales todos los días**, y **tomar mucha agua** (no sólo en frescos o jugos, sino agua pura). Además de esto, recordemos que **los niños sí pueden tomar batidos y suplementos nutricionales** para complementar sus comidas, ya que algunas personas no los utilizan pensando que no son saludables y prefieren dejarlos con una dieta baja en nutrientes de calidad. Sólo deben asegurarse de que éstos estén avalados por las autoridades de salud y de recibir la asesoría de cómo combinarlos en forma segura y sana con las comidas que ya hacen. De esta forma, podrán asegurarse mejor de completar las **deficiencias de vitaminas**, minerales y otros nutrientes que no siempre están presentes en los alimentos que consumimos.

No hay que quitarles a los niños los dulces y las cosas que les gustan, pero es responsabilidad de los adultos velar que sea en cantidad adecuada y que esté balanceado con una **dieta saludable** para que puedan darse esos gustos sin enfermarse. Si quieren asegurarse de que sus hijos tengan la mejor nutrición, no duden en consultarlo con un **nutricionista o asesor de bienestar**.

 [Comentarios \(1\)](#)

Obesidad, Asunto De... Familia? Noviembre 27, 2009

Filed under: [Experiencias Sobre peso-Obesidad](#) — - Laura - @ 6:18 PM

Tags: [perder peso](#), [obesidad](#), [estudios médicos](#), [enfermedades crónicas](#), [control de peso](#), [obesidad genética](#), [sobrepeso por herencia](#), [genes de obesidad](#), [genes FTO](#)

Sí, es un hecho que existe un factor genético que hace que una persona sea más **propensa a la obesidad**, y se habla del temido **gen FTO** Pero eso no es excusa para llevar una mala alimentación.

Hay **artículos como este** que le ponen a uno los pelos de punta. Por supuesto que los **estudios científicos** son una realidad y **la relación entre genética y peso sí existe**. Pero decirle a una persona con sobrepeso que básicamente no hay nada que hacer? Con razón tanta gente se da por vencida cuando se trata de su propia salud. Al menos yo no estoy de acuerdo.

Hace tiempo vi un programa británico que se llama **The Great British Body**, donde hicieron análisis a varias personas (unas flacas, otras con **sobrepeso** notable), para determinar cuáles tenían los **genes de la obesidad**. Muchas personas con sobrepeso del que habían culpado a sus padres y herencia, se sorprendieron al darse cuenta de que ni siquiera tenían estos genes. De igual forma, gente delgada se daba cuenta de que tenía todas las posibilidades de ser **propensos a la obesidad**. Cuánta gente en este momento está comiendo mal y cuidándose poco, pensando que es una condición que heredaron y no pueden cambiar?





Incluso la **obesidad genética** puede combatirse con un buen **programa de alimentación y ejercicio** regular. Los genes marcan una tendencia, o sea que una persona con estos genes que no se cuide engordará con más facilidad que otros, y le costará más bajar de peso. Pero eso no significa que no se puede ni que hay que resignarse a todos los **problemas de salud causados por el sobrepeso** y la acumulación exagerada de **grasa en el organismo**. Recuerden, **el sobrepeso no se trata sólo de estética**. Además, tener sobrepeso no significa necesariamente que se tiene un problema genético tampoco, para que no le echemos la culpa a nuestros antepasados mientras nos comemos 6 *slices* de pizza...

Si una persona tiene **tendencia genética a la obesidad**, con más razón debe cuidarse! Debe tener una **alimentación saludable** (controlando mucho más **grasas y carbohidratos**), tomar mucha agua. Todos debemos hacer eso, pero cuando la herencia no nos ayuda, debemos hacer un esfuerzo mayor para que nada de eso sea un obstáculo para la calidad de vida que queremos llevar.

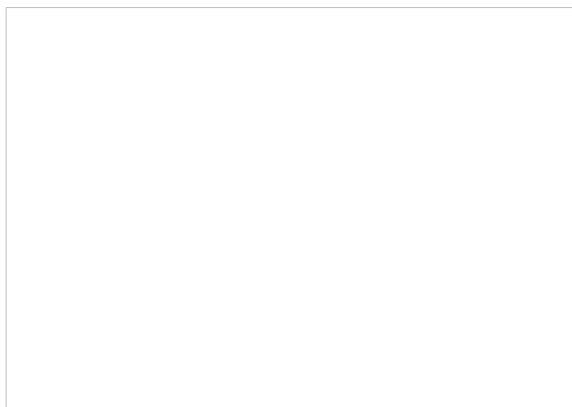
💬 [Comentarios \(1\)](#)

Perder Peso Sin Flacidez Noviembre 25, 2009

Filed under: [Fitness - Deporte](#), [Nutrición](#), [Sobrepeso-Obesidad](#) — - Laura - @ 11:59 PM

Tags: [adelgazar](#), [consejos para adelgazar](#), [control de peso](#), [fitness](#), [flacidez de la piel](#), [masa muscular](#), [obesidad](#), [programa nutricional](#), [proteína en la dieta](#), [sarcopenia](#), [suplementos nutricionales](#), [vitaminas](#)

Cuando alguien **pierde peso muy rápido**, a veces sufre porque queda “flojo” o siente que todo le cuelga y no sabe qué hacer con eso. Esto pasa principalmente cuando se han utilizado **pastillas para adelgazar** o procedimientos más “violentos” que hacen que el cuerpo se deshaga de la grasa en forma antinatural. Si la persona no tiene una buena alimentación, no va a tener las herramientas para evitar que la piel cuelgue o corregir estos problemas, porque la raíz del problema (una **nutrición desbalanceada** que fue lo que causó el **sobrepeso** en un principio) no se está atacando.



Pero cuando se **pierde peso** de la manera correcta, esto no tiene que suceder.

Un buen **programa de nutrición para control de peso** está diseñado para evitar que este tipo de problemas se den porque le provee al cuerpo lo necesario para que el proceso sea totalmente natural:

- La dosis necesaria de **Proteína**: La **flacidez de la piel por pérdida de peso** resulta por el vacío que queda donde había grasa que se eliminó rápidamente. Lo ideal es que parte de ese “vacío” se rellene con músculo (no todo el vacío, obvio!). La sustitución de grasa por músculo hace igual que la persona se vea delgada, y es saludable! **Suplementos de proteína** aislada de soya nos pueden ayudar a darle el impulso proteico que el cuerpo necesita para **producir masa muscular**, incluso la que se puede haber perdido por falta de actividad y buena nutrición.

- **Vitaminas y nutrientes para la elasticidad de la piel**: Con un **programa nutricional** adecuado se suplen todas las necesidades del cuerpo para funcionar bien. No sólo se trata de **perder peso**, sino de hacerlo en forma sana y natural. Si estamos ingiriendo los nutrientes correctos (vitamina A, C, E, aceites y ácidos grasos esenciales), la piel va a tener la elasticidad que necesita para recogerse conforme el exceso de grasa se va perdiendo.



Si a esta nutrición correcta le agregamos ejercicio, aún mejor porque nos tonificamos más! Pero a final de cuentas **no se trata de perder peso ya, sino de perder peso bien.**

💬 [Comentarios \(2\)](#)

Dime Cuánto Fumabas Y Te Diré Si Hay Sobrepeso

Noviembre 16, 2009

Filed under: [Sobrepeso-Obesidad](#) — - Laura - @ 3:11 PM

Tags: [noticias](#), [obesidad](#), [estudios médicos](#), [control de peso](#), [efectos del fumado](#), [fumado en la adolescencia](#), [obesidad adolescente](#)





Mucha gente que quiere **bajar de peso** tiene miedo de **dejar de fumar** para no engordarse más (porque la ansiedad lleva a la gente a comer mucho). Lo curioso es que muchas de esas personas **tal vez no tendrían sobrepeso en este momento si no fuera por esos cigarros que se fumaban hace años**.

En un blog (el post es viejo pero los datos igualmente útiles) me encontré esta noticia sobre estudios realizados en Finlandia, que fueron publicados en **American Journal of Public Health**, donde se demuestra que **el fumado en la adolescencia aumenta el riesgo de sobrepeso en la edad adulta**.

Según el estudio, *"Los autores observaron en especial que las mujeres que habían fumado por lo menos 10 cigarrillos diarios durante la adolescencia tenían **3,4 centímetros más de circunferencia de cintura** en la juventud que aquellas que nunca habían fumado"*.

Estos resultados se daban independientemente de la tendencia genética al sobrepeso que pudieran o no tener las personas, e incluso se daba con personas del mismo peso con igual **Índice de Masa Corporal (IMC)**, excepto que **quienes más fumaban tenían mayor cintura y grasa corporal**.

Y aunque no todos los lectores de este blog son adolescentes, es un buen dato que tener en cuenta y una razón más para ir apagando los cigarrillos (mejor no esperar a que nos digan que quienes fumaban siendo adultos jóvenes se vuelven obesos mórbidos en la madurez!), pues podrían ser a la larga hasta un factor que haga más difícil la pérdida de peso. Ya el fumado no sólo se trata de lejanos casos de cáncer o enfisemas pulmonares, sino que se demuestra que nos puede afectar desde cosas tan simples como la figura que tenemos y que tanto cuesta mantener bonita. Porque sí... cómo cuesta!

[Dejar un comentario](#)

Cómo Cuesta Subir De Peso... Noviembre 13, 2009

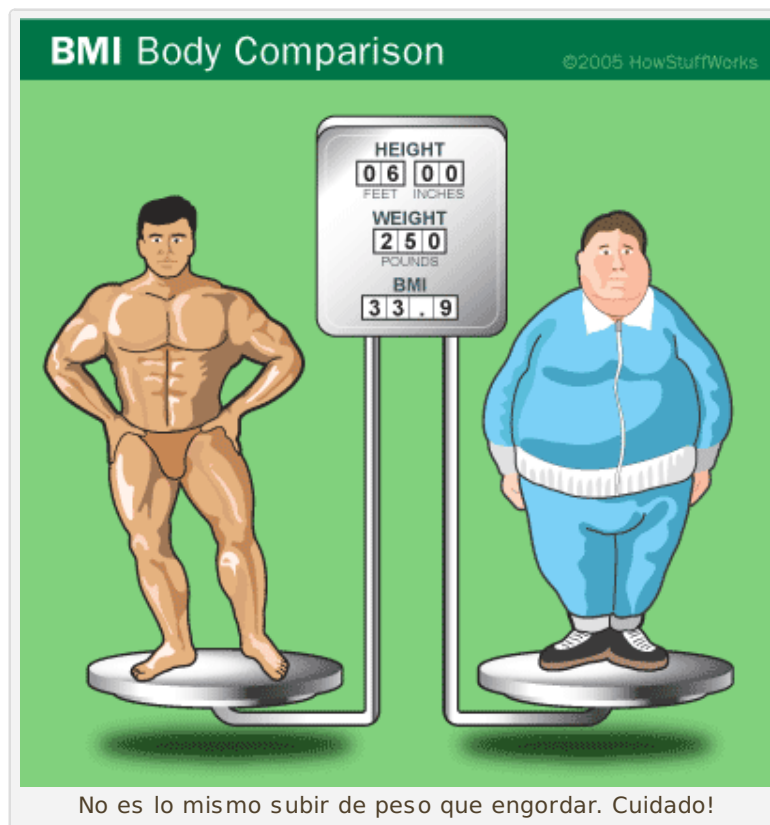
Filed under: [Experiencias Fitness](#) - [Deporte](#) [Nutrición](#) — - Laura - @ 12:42 AM

Tags: [alimentación saludable](#), [aumento de peso](#), [control de peso](#), [deporte](#), [dieta para ejercitarse](#), [ejercicio](#), [fitness](#), [masa muscular](#), [programa nutricional](#), [proteína en la dieta](#), [suplementos nutricionales](#), [tips de alimentación](#)



Sí, aunque suene sorprendente (porque la mayoría de la población tiene sobrepeso) hay personas que sufren **no por los kilos que les sobran, sino por los que les faltan**. Para la gente con **delgadez extrema** o que quieren verse más “grandes”, **subir de peso** también es difícil si no se sigue un esquema de alimentación correcto.

Digamos que mi experiencia ha estado en ambos lados, porque antes de estar con **sobrepeso** y tener que bajar, era muy delgada y quería subir. La gente me decía que yo era muy “dichosa” porque al ser flaca podía comer lo que yo quisiera, y me lo tomé muy en serio porque además quería subir de peso (por eso cuando me di cuenta ya tenía sobrepeso, rollos de grasa y además enfermedades gástricas). Y es que este error es muy común: **la gente delgada cree que necesita “engordar”** y lo trata de solucionar comiendo mucho y comidas de muchos **carbohidratos y grasas**... terrible! Es **aumentar de peso** pero en forma correcta, o sea **aumentar la masa muscular**.



Los seres humanos somos principalmente proteína, por lo que si queremos “crecer” debemos consumir más proteína para estimular al organismo a **producir más músculo**. Podemos encontrar proteína en carnes, huevos, leche... pero hay que tener cuidado porque el exceso de estos alimentos puede venir también con **grasas y colesterol** que hagan aumentar el peso de la forma incorrecta. Lo ideal es tratar de “depurar” la proteína que consumimos en la medida de lo posible para obtenerla sin mezclarla con sustancias negativas. **La proteína de soya o suero de leche es ideal para aumentar músculo**.

Un **suplemento de proteína natural** en nuestro plan de alimentación nos puede dar lo que necesitamos. Pero hay que saber elegir! Muchos suplementos de proteína que se venden en las tiendas de **fitness** para deportistas o fisicoculturistas recomiendan cantidades enormes de sustancia para consumir de una sola vez, cuando el organismo sólo va a poder procesar una cierta cantidad y el resto lo va a eliminar con la orina. Todo un desperdicio! Además de que al no ser totalmente naturales, pueden traer efectos secundarios y potenciales daños a la salud.

La proteína también se puede consumir después de hacer ejercicio: Cuando nos ejercitamos, los músculos se rompen y comienzan un proceso de “reparación” en el que se crea masa muscular nueva. Esto ocurre en el rango de los 45 minutos siguientes al entrenamiento, y este es el mejor momento para consumir alguna **fuentes sana de proteína natural**. Esto va a estimular la formación de más masa muscular, haciendo que los músculos crezcan y por ende, subamos de peso.

Los programas de nutrición no son sólo para **adelgazar**! Elijiendo las

comidas y sustancias correctas, podemos lograr cualquier meta de **salud y estética**. Quienes quieran verse más “rellenos”, lo pueden hacer en forma saludable!

💬 Comentarios (6)

Omega 3... Pero Del Bueno Noviembre 12, 2009

Filed under: [Nutrición](#) — - Laura - @ 2:46 PM

Tags: [noticias](#), [diabetes](#), [mala nutrición](#), [estudios médicos](#), [enfermedades crónicas](#), [control de peso](#), [dieta para embarazo](#), [adultos mayores](#), [suplementos nutricionales](#), [omega 3](#), [suplemento de omega 3](#), [omega 6](#), [aceite de pescado](#), [salud del corazón](#), [hipertensión](#), [colesterol](#), [artritis](#)



El omega 3 como que se puso “de moda”: en todas partes lo recomiendan y hay montones de variedades de productos que ofrecen este **suplemento para mejorar la salud**. En realidad tienen razón, si escogemos bien la fuente, **el omega 3 es bueno para la salud** y hasta el **control de peso**:

- Nos ayuda a limpiar el sistema circulatorio: bajamos el número de **triglicéridos y colesterol** en la sangre, además de tener menos riesgo de **enfermedades del corazón**. **El omega 3 previene formación de várices**.
- Nos ayuda a mantener nuestras articulaciones en buen estado, previniendo artritis.
- Ayuda a prevenir **diabetes tipo II** porque regula la **función de la insulina** en el cuerpo.
- Es necesario **consumir un suplemento de omega 3 durante el embarazo** porque ayuda a la formación del tubo neural del bebé, o sea que se asegura una buena formación cerebral.
- **Omega 3 ayuda a adelgazar** sobre todo en la zona del abdomen, porque a veces esa pancita que tanto cuesta sacarse es por culpa de las acumulaciones de grasa alrededor del hígado. El omega 3 limpia el hígado de esta grasa y por eso podemos vernos más delgados y con el **estómago más plano**.

Por todo esto no sólo se le recomienda a la gente mayor o gente enferma, como uno piensa. Los adultos mayores deberían tomarlo sin duda, pero **gente cada vez más joven desarrolla enfermedades por no cuidarse su organismo a tiempo**. Por eso TODOS debemos consumir omega 3.



Y ahora sí, de dónde sacamos el **omega 3**? El más recomendable es el

ácido graso de pescado (porque también existen **suplementos de omega 3** de origen vegetal, que no tiene la misma calidad ni beneficios que el otro). Comer pescado nos ayuda a obtener omega 3, pero en la actualidad (por problemas como contaminación de los mares) nos cuesta más obtener el omega 3 puro por la combinación con otras sustancias como metales, y **omega 6**.



El mejor omega 3 viene de ácidos marinos

Esto me lleva a los **problemas de los suplementos de omega 3 y 6**. Ahora venden muchos de este tipo (que traen ambos), son baratos y fáciles de conseguir y aseguran que obtenemos aún más nutrición y salud. Sin embargo, **nuestra dieta está saturada de omega 6** por culpa de algunos alimentos procesados que traen **ácido linoleico** y las sustancias que debe liberar el cuerpo para convertirlo en ácido graso. Pueden encontrar información médica que lo explica con más detalle [aquí](#).

Estamos consumiendo **demasiado omega 6 en nuestra dieta** y está empezando a “eliminar” el **efecto del omega 3** que tanto necesitamos. Por eso no sólo necesitamos un **suplemento de omega 3** para tener la cantidad necesaria por día para una buena salud y disminución de grasas, sino que tenemos que buscar una **fuentes de omega 3 puro**. Vale la pena: a la larga es mejor invertir en **omega 3 de buena calidad** que terminar invirtiendo en médicos y hospitales por enfermedades que se pudieron haber evitado, verdad?.

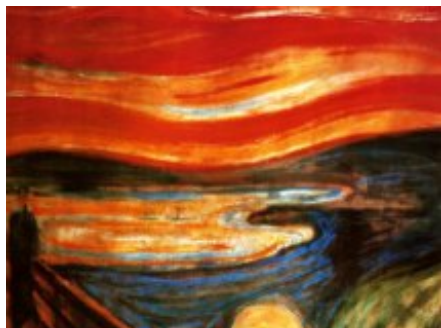
 [Comentarios \(2\)](#)

Cómo Hacer Un Programa Para Adelgazar Y No Morir En El Intento

Noviembre 11, 2009

Filed under: [Experiencias, Sobre peso-Obesidad](#) — - Laura - @ 9:52 AM

Tags: [adelgazar](#), [ansiedad](#), [consejos para adelgazar](#), [control de peso](#), [dietas](#), [fitness](#), [mantenerse delgado](#), [mantenimiento de peso](#), [perder peso](#), [programa nutricional](#), [rebote de peso](#)





Empezar un **programa de nutrición saludable** es muy lindo: uno se emociona y se ilusiona pensando en que se va a ver y sentir mejor y hasta estamos pensando ya en la ropa que nos vamos a poner y los pantalones que desde hace meses ya no cierran y pronto volverán a quedarnos. Pero al poco tiempo... la motivación va bajando y nos da tentación de "recaer" y comer mal de nuevo. Eso es normal! Convertir algo nuevo en nuestra rutina diaria no es fácil, por eso esto nos puede ayudar cuando se lleva una dieta saludable para **bajar de peso**:

Metas claras: Cuando tomamos la decisión de probar un **método saludable para adelgazar** había razones fuertes que nos estaban moviendo a hacerlo, pero a veces a medio camino perdemos impulso porque no las tenemos presentes. **Recuerdan cómo se sentían con el sobrepeso?** Cada persona tiene razones distintas para mejorar: puede ser desde algo tan simple como querer que la ropa se le vea bien, hasta algo serio como dejar de tener **problemas de salud** o caber bien en el asiento de un bus. Lo mejor es tenerlo por escrito: "por qué quiero bajar de peso? **Por qué NECESITO bajar de peso?**" Y tener en un lugar visible estas razones para recordarlas cuando sentimos ganas de dejar nuestro **programa de nutrición**.



Actitud: No es por sonar a libro de autoayuda, pero **todo está en la mente**. Su actitud ante un programa nutricional puede determinar los resultados que tenga. Si pasa pensando en que no le va a servir, que no puede con ese programa, que es demasiado complicado, que se va a morir de hambre porque no es suficiente comida (aunque sí lo sea porque los programas saludables están diseñados para no pasar hambres)... **eso es lo que va a terminar pasando**. Sugestionarse con que algo no va a funcionar es ponerse uno mismo los obstáculos. Mantenga una actitud positiva y el convencimiento de que sí va a poder hacerlo y que no es tan difícil como piensa (la mayoría de las veces no lo es).

Paciencia: Tuve una muchacha que dejó su programa poco más de una semana después porque "no sentía que le estuviera sirviendo para nada". **Ningún método efectivo y permanente para bajar de peso nos va a adelgazar de la noche a la mañana**. El cuerpo va poco a poco deshaciéndose de la grasa extra y debe adaptarse al peso nuevo en el que va quedando. Mucha gente se desmotiva y deja los programas porque esperan resultados "mágicos" y al no verse a sí mismos más delgados (aunque sí estén bajando de peso), se desesperan. Si ya se empezó un **programa para bajar de peso**, no vale la pena dejarlo a medias. Ya se hizo un gran esfuerzo! Con paciencia, se puede lograr que ese esfuerzo dé frutos y **el peso no se rebote**.





Disciplina y sinceridad: Es normal que nos cueste cumplir todo al pie de la letra y que a veces cometamos algunos errores (sin querer o por no resistirse a varios antojos). Pero entonces es responsabilidad de la persona que está haciendo su **dieta saludable** ponerle más ganas y reponer esos “deslices” para que el programa le sirva. Y si tienen un **asesor de nutrición** que está dándoles seguimiento, aprovéchenlo. Mucha gente miente diciendo que ha hecho el programa tal y como tiene que ser y que no sabe por qué no tiene mejores resultados. Un asesor con experiencia sabe cuando esto no es verdad. Y hay gente que reacciona contra las recomendaciones de su asesor, como diciendo “ay, qué necio”. Ojo: **el principal interesado(a) en bajar de peso es usted**. Y eso no se le puede olvidar porque si usted no sigue el programa tal y como se le dijo o miente, a final de cuentas sólo usted mismo se perjudica. El asesor está ahí para ayudarlo pero quien **quiere perder peso** y estar mejor no es él o ella, y si usted no se quiere ayudar o no quiere poner de su parte, **nada pueden hacer otros** ni nadie puede hacer nada mágico para darle resultados. Si a uno realmente le interesa, hay que tener disciplina y ser el principal responsable de su programa, porque **del esfuerzo de uno dependen los resultados que tenga**.

No es para que se sientan regañados! pero es importante tener todo esto muy presente para que realmente llegar a la meta de **bajar de peso** y hacerlo bien. La clave está en la constancia y en una buena actitud.

 [Comentarios \(3\)](#)

Por Qué Existen Los Suplementos Nutricionales Noviembre 10, 2009

Filed under: [Nutrición](#) — - Laura - @ 8:33 AM

Tags: [alimentación saludable](#), [batido nutricional](#), [control de peso](#), [desayuno ideal](#), [fitness](#), [mala nutrición](#), [masa muscular](#), [programa nutricional](#), [suplemento de vitaminas](#), [suplementos nutricionales](#), [tips de alimentación](#), [vitaminas](#)

Muchas personas están seguras de tener una **dieta muy sana**, y aún así tienen **problemas de peso** o de salud. Se han preguntado por qué pasa eso? **Comer ensaladas** ya no es suficiente para garantizar una **nutrición óptima**.

Tenemos que enfrentar una realidad: lo que comemos nosotros hoy no es lo mismo que comían nuestros abuelos hace 30 años. Antes los patios de las casas estaban llenos de árboles frutales o huertas, y lo que no tenían a mano lo compraban en alguna frutería o mercado, donde todo llegaba recién cortado de la planta. Ahora, la **industria de los alimentos** ha crecido mucho en todo el mundo. Los alimentos se cortan verdes para que lleguen a madurarse al supermercado, perdiendo **nutrientes** por no terminar el proceso de maduración en la planta, y se cultiva en suelos desgastados, forzando cosechas a pesar de que no sea el momento óptimo.



Estas frutas fueron cortadas antes de recibir todos los nutrientes necesarios

Recuerdan cuando Diciembre era el mes de las manzanas, peras y uvas? Eran todo un gusto porque la cosecha era una vez al año, igual que con otro montón de frutas y vegetales. Ahora, se han fijado que esas **frutas y verduras están disponibles todo el año?** Bueno, por estos procesos de desgaste de suelos y de cosechas “forzadas” por fines comerciales, hay que aceptar que ya no estamos recibiendo los mismos nutrientes en los **alimentos sanos** que podíamos haber recibido hace muchos años.

Por esta razón es normal que aunque haya personas con **hábitos de alimentación muy saludables**, igual sufran de **deficiencia de vitaminas, minerales y fibra** que les causan **falta de energía, ansiedad de comer** (y por consecuencia sobrepeso), problemas gástricos (gastritis, colitis, estreñimiento), insomnio o migrañas. Les suena familiar?

Incluso se puede padecer hasta pequeños problemas como debilitamiento de uñas y pelo y una piel opaca y cansada. **Sabían que los últimos lugares del cuerpo a los que llegan las vitaminas son la piel, las uñas y el pelo?** Por eso si la dieta tiene **falta de vitaminas** (o se consumen pero en menor cantidad de la necesaria), estas tres cosas son las que más van a deteriorarse porque el cuerpo tuvo que usar los nutrientes que se le dieron en el resto del organismo y no alcanzó suficiente para nutrirlos correctamente.

Como esta situación es una realidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) está consciente de esto y ha recomendado el **uso de complementos nutricionales en la dieta** para garantizar que sí podamos recibir todos esos nutrientes que ya no podemos recibir directamente de los alimentos. Claro, **no todos los suplementos que venden son buenos**. Es necesario investigar el respaldo de los suplementos que consumimos y su función, revisar etiquetas si se puede, e incluso llevar las etiquetas donde algún doctor o nutricionista para que nos confirme la **calidad del suplemento** (unos cuantos doctores y nutricionistas o nutriólogos se manifiestan totalmente en contra de los suplementos y aseguran que son malos o que no son necesarios, pero desgraciadamente muchos de ellos no se han tomado el tiempo de examinar ninguno para respaldar esa afirmación).



Si van a tomar suplementos para alguna **deficiencia de nutrición** o

todo un **programa de nutrición suplementada para control de peso** y de la salud, asesórense correctamente: mucha gente compra suplementos que con costos sabe para qué son o no saben cómo tomárselos – o incluso la persona que los vende no les explica bien o no sabe- y eso les puede pasar en macrobióticas, farmacias o hasta comprando a distribuidores independientes. También tengan en cuenta que **los suplementos NO son medicamentos**, por lo que no van a tener efectos secundarios al tomarlos pero tampoco son para curar enfermedades. Simplemente es comida, pero la nutrición adecuada puede ayudar al organismo a funcionar mejor en muchos aspectos. Infórmense siempre sobre el respaldo de lo que van a tomar y cómo debe tomarse para que funcione correctamente.

💬 [Dejar un comentario](#)

Escogiendo Meriendas Saludables Noviembre 7,

2009

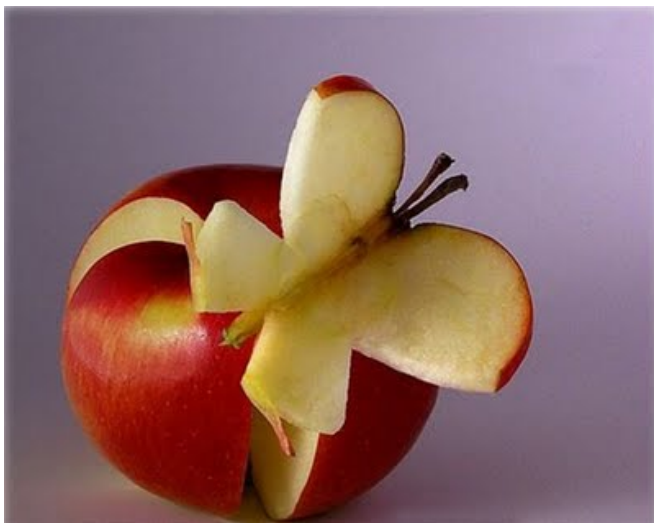
Filed under: [Nutrición](#) — - Laura - @ 8:49 AM

Tags: [adelgazar](#), [alimentación saludable](#), [ansiedad](#), [comer entre comidas](#), [comidas light](#), [comidas por día](#), [control de peso](#), [dietas](#), [fitness](#), [meriendas saludables](#), [Nutrición](#), [perder peso](#), [recetas para adelgazar](#), [snacks saludables](#), [tips de alimentación](#), [tips de dieta](#)

Cuando a uno le dicen que coma algo “saludable”, muchas veces queda igual de confundido. Qué es exactamente saludable? Porque sabemos de sobra que comidas rápidas y grasosas son malas, pero entre todo lo demás nos cuesta mucho escoger.

En una rutina de **alimentación sana para bajar de peso** (y para los que no tienen que bajar también) lo ideal es hacer 5 comidas al día (las 3 comidas, y 2 meriendas: una a media mañana y otra a media tarde). Aquí hay varios **tips útiles para merienda**.

- **Frutas, frutas, frutas.** Yo sé, a veces aburre comer frutas (al menos a mí no me gustaba) pero es una excelente fuente de vitaminas y minerales, agua y llenan sin darnos sustancias malas (el azúcar natural de las frutas, la fructosa, no tiene la cantidad de **efectos negativos de la glucosa** o azúcares regulares). Es mejor que nos demos un “atacón” de frutas a comernos cualquier otra cosa. Siempre es ideal tener frutas a mano. Claro, tampoco es que pensemos que las frutas no tienen calorías, obvio que igual suman calorías si comemos demasiadas! Pero tienen menos que otros alimentos y muchos nutrientes y fibra (si las consumimos con cáscara).



- **AGUA. MUCHA.** Esto no puede faltar. Es disolvente de alimentos y medio de transporte de nutrientes que necesitamos. Sabían que entre la orina y el sudor perdemos un promedio de 2 a 3 litros de agua por día? Por eso, debemos tomar **al menos 2 litros diarios de agua entre las comidas**, y se recomienda tomar 1 litro más por cada 11 kilogramos de sobrepeso.

- Las galletas son lo más común, pero generalmente no son buena idea para merendar. Incluso las **galletas “diet” o light** que venden tienen **contenidos altos de carbohidratos**, a pesar de que tienen menos azúcar que galletas regulares. **Es mejor evitar las galletas del todo**

entre comidas porque nos pueden "inflar" mucho.

- Las **barras nutritivas** son una buena merienda si sabemos escogerlas: Cuando estemos en el supermercado, revisemos el contenido de todas las marcas de barras. **Las mejores barras van a ser las que tengan mayor cantidad de gramos de proteína** y menos de carbohidratos por porción. Existen barras que son específicamente de proteína y están hechas para eso, pero si sólo se pueden conseguir las del super, al menos busquen las de más proteína. **NO comprar barras de granola**, porque el contenido calórico de la granola es bastante más alto.

- **Si toman jugos de fruta, asegúrense de que sean realmente jugos naturales.** Si revisan muchos jugos que venden (incluso que anuncian como opción saludable para que los niños tomen), verán que la cantidad de azúcar que tienen es ridículamente alta. En este momento hay jugos con hasta 25 gramos de azúcar (o sea aproximadamente 25 cucharaditas). Imagínense qué mal estar haciendo esfuerzos para cortar carbohidratos y darse cuenta de que **están acumulando grasa por el azúcar** de los jugos que toman. Lo mejor es tomar jugos que no tengan azúcar, ojalá directamente de la fruta.



- **Sandwiches son una buena idea** si escogemos bien los ingredientes: Por ejemplo, un sándwich utilizando pan (ojalá pan del que dice 0% grasa porque es en serio el más liviano que hay en este momento en los supermercados) o incluso pan pita, y llenándolo con atún (del que viene en agua, no en aceite), lechuga y tomate, es saludable. Lo que NO es saludable es ponerle montones de mayonesa (por más que sea mayonesa *light*, sigue siendo a final de cuentas una mezcla de huevo con aceite) o salsas. Lo recomendable es sólo un sándwich, porque aunque sea liviano si se comen 3 igual están comiendo mucho.

- Yogurt pero tiene que ser yogurt de dieta. Muchas marcas de yogurt tienen mucho azúcar y contenidos calóricos altos. Es mejor buscar yogurt no "light", sino de dieta. Lo ideal sería encontrar un yogurt que puedan comer los diabéticos, por ejemplo.

- Si toman leche, asegúrense de que sea descremada. Hay gente que toma mucha leche y dice que está bien porque no tiene lactosa. Cuidado, **la leche deslactosada sí tiene grasa**. Tiene que estar al menos descremada para que sea más liviana.

Ya se me hizo el post muy largo, pronto daré más ideas. Si tienen dudas sobre algún alimento en particular, son bienvenidas todas las consultas.

 [Comentarios \(2\)](#)

[Página siguiente »](#)